

JOULUKALENTERI

Ohjeet:

Tee joka päivä vähintään 5 minuuttia jotain oman hyvinvointisi eteen. Voit suunnitella asiat etukäteen kalenteriin, tai tehdä niitä spontaanisti, ja kirjata teot jälkikäteen parilla sanalla ylös. Tekojen ei tarvitse olla isoja tai hienoja, eikä joka päivälle tarvitse keksiä uutta. Tärkeintä on muistaa tietoisemmin huolehtia itsestä. Joskus myös tekemättä jättäminen ja lepääminen on hyvä teko!

attentio 

4	15	24	7	VINKKI: Käy kävelyllä. Keskity katsomaan, kuulemaan ja tuntemaan ympäristösi.
VINKKI: Kirjoita 5 min ylös asioita, joista olet kiitollinen, ja jotka ovat hyvin juuri nyt. 	9	6	16	22
12	17	VINKKI: Kirjoita 5 min paperille omia hyviä puoliasi. Lue ne ajatuksella läpi. 	19	8
20	13	1	11	 VINKKI: Riko rutiini! Tee jotain arkista eri tavalla kuin yleensä.
14	VINKKI: Puhu ystävän kanssa. Soita, käy kahvilla. Kerro hänelle mistä pidät hänessä. 	21	5	23
VINKKI: Tee hengitysharjoitus. Keskity 5 min tunnustelemaan, miltä hengitys tuntuu kehossasi. 	3	10	18	2